

Dirk und Christa Lüling

Trost finden

Dirk und Christa Lüling

Trost finden

Scham und Minderwertigkeit überwinden



TEAM.F

© Copyright 2019 by Asaph-Verlag. All rights reserved.

1. Auflage 2019

Lektorat: Angela Ludwig

Bibelzitate wurden im Allgemeinen der Übersetzung „Hoffnung für alle“ entnommen (© 1983, 1996, 2002, 2015 Biblica, Inc.®, hrsg. von Fontis – Brunnen Basel), in einigen Fällen, mit L gekennzeichnet, der „Bibel nach Martin Luthers Übersetzung“, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart), bzw., als GN gekennzeichnet, der Übersetzung „Gute Nachricht“ © 1997 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Umschlaggestaltung und Satz: Fontis AG, René Graf

Druck: Finidr, CZ

Printed in the EU

ISBN 978-3-95459-35-3

Bestellnummer 148035

Dieser Titel ist bei www.fontis-shop.de auch als E-Book erhältlich.

Für kostenlose Informationen über unser umfangreiches Lieferprogramm an christlicher Literatur, Musik und vielem mehr wenden Sie sich bitte an:

Fontis Media GmbH, Postfach 2889, D-58478 Lüdenscheid,

fontis@fontis-media.de oder www.fontis-shop.de

*Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde,
zum Bilde Gottes schuf er ihn.
1. Mose 1,27 L*

*Die Würde des Menschen ist unantastbar.
Grundgesetz, Artikel 1*

*Ich will euch trösten wie eine Mutter ihr Kind.
Jesaja 66,13*

*Er wird ihnen alle Tränen abwischen.
Es wird keinen Tod mehr geben, kein Leid,
keine Klage und keine Schmerzen;
denn was einmal war, ist für immer vorbei.
Offenbarung 21,4*

Inhalt

Beschämung und Scham verstehen 7

Vorwort: Wie das Thema zu uns kam 8

1. Eine überraschende Heilung..... 11

2. Schuld oder Scham? 14

3. Beschämung und die Folgen – ein Überblick.....20

Beschämung hat viele Gesichter31

4. Offensichtliche Beschämung32

5. Verdeckte Schambotschaften51

6. Religiöse Schamkulturen62

Die Schamangst verstehen71

7. Die Botschaften der Schamangst72

8. Gefangen im Schamangst-Zyklus.....92

Trost finden99

9. Trost für das beschämte Kind 100

10. Wertschätzende Beziehungen 122

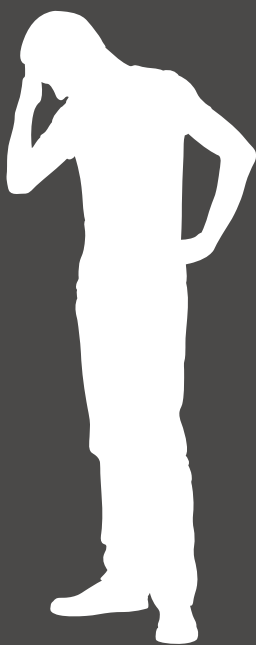
11. Hilfen für die Beratung..... 128

12. Scham und Würde in der Bibel 141

Anhang 154

Teil 1

Beschämung und Scham verstehen



Vorwort: Wie das Thema zu uns kam

„Wir schreiben ein Buch über Scham und darüber, wie unsere Würde wiederhergestellt wird.“ – Wenn wir das erzählen, erhalten wir sehr unterschiedliche Reaktionen. Viele reagieren freudig: „Endlich ein Buch zu diesem Thema! Wann kann ich es haben?“ Andere sind nicht interessiert: „Ach, das Thema geht mich zum Glück nichts an.“ Schön für sie, aber da wären wir uns nicht so sicher. Ja, Scham ist für viele anscheinend kein Thema, obwohl es bei näherer Betrachtung Teil auch ihrer Lebensrealität ist. Wahrscheinlich haben sie keine Antenne dafür, weil über das Thema nur selten oder nie gesprochen wird und viele ein sehr begrenztes Verständnis von Beschämung und Scham haben.

Seit über dreißig Jahren sind wir mit dem Thema „Innere Heilung“ unterwegs. Wir haben gelehrt und geschrieben über Bitterkeit und harte Herzen, über Vergebung und Gottes Vaterliebe. Aber das Thema „Scham“ rückte erst vor etwa zehn Jahren in unser Blickfeld. Es gab damals auch kein Buch auf dem christlichen Buchmarkt, in dem das Thema „Beschämung und Scham“ aus seelsorgerlicher Sicht behandelt wurde. Die säkulare Fachliteratur zum Thema war gut, hat uns aber nicht besonders angesprochen; sie war uns zu fachlich und eher schwer lesbar. Zudem kannten die Autoren nicht die heilsamen Möglichkeiten Gottes.

Wir erinnern uns auch nicht an eine Predigt oder einen Vortrag zu diesem Thema, obwohl wir schon über sechs Jahrzehnten in christlichen Gemeinden, Werken und zu Konferenzen unterwegs sind. Im Gegensatz dazu wird das Thema „Scham (oder Schande) und Wiederherstellung der Würde“ in der Bibel häufig thematisiert. Für heutige Theologen und Pastoren scheint es jedoch nicht sehr relevant zu sein. Zum Thema „Schuld und Vergebung“ gibt es unendlich viele Bücher, Artikel, Predigten und Lieder. Aber dass es durch Jesus auch Erlösung und Befreiung aus dem persönlichen Schamgefängnis gibt, ist weithin unbekannt und wird selten gelehrt.

Vielleicht liegt das Schweigen auch daran, dass viele selbst beschämt wurden und im Schweigen ihrer Scham gefangen sind.

Eine alte Vortragskassette eines amerikanischen Gastreferenten brachte uns vor Jahren auf das Thema, aber es zündete erst beim wiederholten Hören. Dann hatte unser Freund Klaus ein eindrückliches Erlebnis, von dem Sie im ersten Kapitel erfahren werden. So begannen wir, uns ernsthaft mit dem Thema „Scham“ zu beschäftigen, und entdeckten die Tragweite von beschämenden Kindheitserfahrungen und wie durch eine Begegnung mit Jesus tiefe Heilung möglich wird.

Je mehr wir die Zusammenhänge verstanden und beachtliche Trosterfahrungen bei den Ratsuchenden erlebten, umso mehr waren wir fasziniert davon, wie tief die Erlösung durch Jesus erlebbar ist. Die Ratsuchenden verstehen endlich die tieferliegenden Zusammenhänge ihres Minderwertigkeitsgefühls und ihres anstrengenden Lebens und sind dankbar, Hilfe und Befreiung zu erfahren. Seit etlichen Jahren ist das Thema „Scham, Trost und Wiederherstellung unserer Würde“ fester Teil unserer Ausbildungsgänge zum Seelsorger und christlichen Lebensberater an der Team.F-Akademie.

Um Betroffene und Berater zu ermutigen, sich mit dem Thema „Scham“ zu beschäftigen, schreiben wir dieses Buch, angeregt durch eigene Erlebnisse und Erfahrungen aus der Seelsorge. Es ist kein Fachbuch, das alle Aspekte des Themas beschreibt, sondern ein Buch, das zum Verstehen und Erleben einladen will. Darum haben wir viele persönliche Erlebnisse eingearbeitet, die die fachlichen Aspekte anschaulich werden lassen. Wir wenden uns damit zuerst an Christen, die zu Jesus, zum persönlichen Gebet und zu den biblischen Bezügen Zugang haben.

Warum heißt der Titel des Buches „Trost finden“, wo es inhaltlich doch um Beschämung und Scham geht?

Bei „Trost“ denken wir zuerst an den Tod einer geliebten Person oder an andere Verluste, wenn uns Schmerz und Trauer überwältigen. Starke Verlusterfahrungen lähmen unser Denken und unser Leben und sind nur schwer zu verarbeiten. Da lindert Trost den Schmerz und stärkt die

Hoffnung auf bessere Zeiten. Aber was hat Trost mit Scham zu tun? – Beschämte Menschen haben tatsächlich einen starken Verlust erlitten. Meist in der Kindheit haben sie ohne eigenes Verschulden ihre Würde und Ehre verloren, sie waren zutiefst erschüttert, konnten aber nie darüber trauern. Niemand nahm sie ernst, keiner sah ihren Schmerz und so erlebten sie nie Zuspruch und Trost, der ihre tiefe Wunde hätte heilen können. Im Gegenteil, oft wurden sie noch verurteilt und verlacht wegen ihres schmerzlich empfundenen Mangels. So haben sie Schmerz und Trauer viele Jahre oder gar Jahrzehnte verdrängen müssen und nahmen stattdessen nur die lähmenden Gefühle von Scham und Minderwertigkeit wahr. Auch wenn sie sich vielleicht nicht mehr erinnern können – erledigt und verarbeitet sind die Erlebnisse damit nicht. Im Denken und Leben sind die Folgen deutlich erkennbar. Manche sind in einem gewissen Maß resigniert, aber tief unter der Resignation glimmt die Sehnsucht, endlich den Trost zu finden, den man damals vermisst hat, und die vage Hoffnung, vielleicht doch noch die Wiederherstellung seiner Würde zu erleben.

Gerne nehmen wir Sie als Leser mit auf die Reise zur Wiederherstellung Ihrer Würde. Wir beschreiben, welche Auswirkungen beschämende Erlebnisse haben und dass Beschämung häufiger vorkommt als vermutet. Dann zeigen wir die fatalen Folgen der Schamangst und lassen etliche Menschen zu Wort kommen, die Trost und Befreiung aus ihrer Lebensscham und von ihrer „Versager-Identität“ erlebt haben. Die Zeugnisgeber waren gerne bereit, ihre Geschichten zu erzählen, um damit anderen Betroffenen Hoffnung und Mut zu machen, die Schritte zur Wiedererlangung ihrer Selbstachtung zu gehen. Ihre Mitwirkung ist ein sichtbares Zeichen dafür, dass sie Trost erlebt haben und ihre Würde wiederhergestellt wurde. Die meisten Namen haben wir jedoch zum Schutz ihrer Persönlichkeit verändert.

Etliche Geschichten ziehen sich durch mehrere Kapitel. Wenn Sie die Beiträge im Zusammenhang lesen möchten und an weiteren Geschichten Interesse haben, dann besuchen Sie unsere Internetseite www.lebensspur-medien.de.

*Die Mädchen freuen sich und tanzen, Jung und Alt sind
fröhlich. Ich werde sie trösten; ich verwandle ihre Trauer in
Jubel, ihren Kummer in Freude. – Jeremia 31,13 GN*

1. Eine überraschende Heilung

Wir kennen Klaus seit etlichen Jahrzehnten. In einer Ehekrise fanden er und seine Frau zu Team.F.¹ Ihre Ehe wurde heil und auch persönlich erlebten sie viel innere Heilung. Aus Dankbarkeit Gott gegenüber wurden sie treue Mitarbeiter. Es macht ihnen große Freude, andere Menschen in Nöten zu begleiten und ihre innere Heilung mitzuerleben. Doch eines Tages hatte Klaus überraschend ein Erlebnis, das uns vor Augen führte, dass all diese guten Erfahrungen die tiefe Scham und das Minderwertigkeitsgefühl in ihm nicht erreicht hatten. Da war immer etwas offengeblieben. Klaus hatte keinen Trost erlebt und keine Wiederherstellung seiner Würde, weil uns das Thema „Scham“ lange unbekannt war. Für die Bewältigung dieser Beschämungserfahrung hatte es nicht gereicht, seinem Vater zu vergeben.

Als Klaus überraschend Heilung von seiner Kindheitsscham erlebte, war er bereits 70 Jahre alt. Seit seiner Pubertät hatte er sich mit einem schamvollen Erlebnis herumgeschleppt, ohne dafür Heilung zu finden. Sein Erlebnis machte uns hellhörig. Wir beschäftigten uns intensiver mit dem Thema „Heilung von Scham“ und machten gute Erfahrungen in unserer Beratung. Gerne lassen wir Sie an Klaus' Erfahrung teilhaben, denn in seiner Geschichte finden sich alle typischen Merkmale einer kindlichen Beschämungserfahrung, aber sie zeigt auch, wie eine Begegnung mit Jesus Trost schenkt und die verlorene Selbstachtung wiederherstellt.

In einem Seelsorgeseminar ging es um Gottes Vaterliebe. Als wir ein Lied sangen, in dem es um Freiheit von Scham geht, die der Geist Gottes bewirkt, klickte etwas in mir und mich erfasste eine tiefe Sehnsucht danach. Ich wusste erst nicht, warum. Ich wusste

nur: Das habe ich nicht, aber da will ich hin. Plötzlich wurde mir bewusst: Da ist noch tiefe Scham in meinem Leben. Ich fühlte mich wie im Nebel, es war da etwas Unklares, Bedrückendes, das zwischen mir und Gott und mir und den Menschen stand. Und dann eine plötzlich aufflammende Hoffnung: Ich kann da heraus!

Das Gefühl einer zutiefst empfundenen Verlassenheit, Einsamkeit und Unsicherheit hat mich seit der Pubertät geprägt, dieser stumme Schrei nach meinem Papa, der zwar da war, aber nicht für mich erreichbar: Er sprach nicht mit mir. In mir war die angstbesetzte Annahme: „Ich bin es nicht wert, dass man mit mir über meine Gefühle spricht“, und die Überzeugung: „Über so etwas spricht man nicht, ich bin nicht normal.“ Und es gab die Vorstellung: „Damit muss ich allein fertig werden.“

Nun stand mir plötzlich ein ganz bestimmtes Ereignis vor Augen, eine Situation, in der mein Vater mich besinnungslos geschlagen hatte. Ich dachte: „Nein, das kommt aus meinem Verstand, das habe ich in der Seelsorge doch längst bearbeitet.“ Nachdem ich mich wiederholt vergeblich gegen diese Erinnerung gewehrt hatte, wusste ich: Der Heilige Geist will dorthin gehen. – Was war geschehen?

Als 11-Jähriger hatte ich mit einem Draht einen Weidezaun unter Strom gesetzt. Leider bekam der angesehene Gutsverwalter einen Stromschlag und beschwerte sich bei meinem Vater. Mit schlechtem Gewissen stand ich in der Küche, als mein Vater hereinkam. Ohne ein Wort zu sagen, holte er aus und schlug mich nieder. Ich spürte keinen körperlichen Schmerz, denn ich war sofort besinnungslos. Jetzt sah ich mich auf dem Boden liegen und empfand einen tiefen Schmerz.

Mein Vater hatte nicht mit mir gesprochen, auch später nicht, die Situation wurde einfach totgeschwiegen. Es hat mich sehr verletzt, dass ich, sein einziger Sohn, ihm nicht ein Gespräch darüber wert war. Ich war seitdem tief verunsichert, fühlte mich wertlos, verachtet, überflüssig und verwirrt. Ich schämte mich sehr. Als mein Vater starb, ich war damals 33 Jahre alt, da war mir so, als würde mir der Boden unter den Füßen weggerissen, und in mir war ein tiefer Schrei: „Papa, du hast vergessen, mir meine Identität zuzusprechen.“

Aber jetzt nahm ich innerlich wahr, dass Jesus damals in der Küche bei mir stand und einfach sagte: „Komm, steh auf.“ Er streckte seine Hände aus und nannte ganz zärtlich meinen Namen: „Klaus.“ Meinen Namen aus seinem Mund zu hören, hat mich zutiefst berührt, sodass ich weinen musste vor Glück. Jesus nannte mich nicht „Sohn“ oder „Kind“, sondern er rief mich bei meinem persönlichen Namen. Das traf mich in meinem tiefsten Inneren und ich spürte: Ich bin rehabilitiert, alle vermeintlichen Lügen über mich sind entlarvt.

Es war so, wie es die Bibelstelle sagt: Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein! Klaus, du bist verzeichnet im Buch des Lebens! – Meinen Namen von höchster Stelle zu hören, war wie ein Festmachen meiner Zugehörigkeit, ein Verankertsein, sodass ich nicht mehr wie ein heimatloser Schmetterling herumflattern muss. Nun ist keine Schamröte mehr auf meinem Gesicht, wie es in dem Lied heißt, sondern: „Mercy and grace – die Herrlichkeit Gottes“. Nicht mehr das Elend von Scham und Schande sollen mein Leben bestimmen. Mein Herz ist weich geworden durch die geoffenbarte Liebeserklärung Jesu, ganz persönlich für mich. Diese erlebte Zärtlichkeit ließ mich unerwartet in Tränen ausbrechen, als ich in unserer Gemeinde vorne stand und ganz souverän berichten wollte, was ich erlebt hatte.

Die negativen Früchte der Beschämung sind im Alltag, im Denken und Handeln präsent. Bevor uns die Begriffe Scham und Beschämung geläufig wurden, sprachen wir von seelischer Verletzung, von Ablehnung und Liebesmangel. Diese Aspekte sind wichtig, aber Beschämung, Scham und Schamangst sind in vielen Fällen die treffenderen Begriffe. Verletzt zu sein hat vielleicht noch etwas Heldenhaftes, denn Wunden erhält man im Kampf. Bei Scham jedoch assoziiert man sofort Ohnmacht, Schwäche, Verachtung, Versagen und Selbst-daranschuld-Sein. Wenn das so ist, wer mag dann zu seiner Scham stehen oder über seine beschämenden Erlebnisse reden?

Aber wir sollten die Fakten konkret benennen, damit deutlich wird, welche Heilungsschritte für einen Betroffenen angebracht sind. Auch von einem Arzt erwarten wir eine exakte Diagnose und dann den entsprechenden Behandlungsplan, um schnellstmöglich gesund zu werden. Genauso verhält es sich mit unseren seelischen Wunden. Vergebung ist wichtig, um heil zu werden, aber kaum jemand spricht darüber, dass es auch Befreiung von der tief verinnerlichten Scham gibt.

Durch das Erlebnis von Klaus haben wir entdeckt, dass und wie man für erlebtes Unrecht heilsamen Trost empfangen kann und dass Gott die verlorene Würde und Selbstachtung wiederherstellt. Bei Klaus war es überraschend, aber in unserer Gebetsseelsorge führen wir Menschen bewusst in eine heilsame Jesusbegegnung. Die Resultate begeistern uns so sehr, dass wir mit diesem Buch verletzte und beschämte Menschen ermutigen möchten, diesen wunderbaren Trost für ihre verletzte Seele zu suchen und selber zu erfahren.

2. Schuld oder Scham?

Schuld und Scham haben unterschiedliche Ursachen, aber sie sind bei vielen Menschen eng miteinander verquickt. Aus dieser unseligen Allianz entspringt dann das Gefühl der „Minderwertigkeit“, das viele sehr gut kennen. Um das Minderwertigkeitsempfinden aufzulösen, muss man sich um die Ursachen der Schuld und vor allem um die Auslöser der Scham kümmern. Es sind zwei Gefühle mit verschiedenen Botschaften. Das Schuldgefühl wird dabei eher wahrgenommen als die Scham, obwohl das Schamgefühl in vielen Fällen mächtiger ist und entscheidender für den mangelnden Selbstwert. Wir haben in unserer Beratung gelernt, dass es wichtig ist, beide Gefühle und deren Folgen zu unterscheiden.

Dies ist der einfache, aber wesentliche Unterschied:

Schuld bezieht sich auf eine Tat. Es geht um mein **TUN**.
Scham ist ein Lebensgrundgefühl. Es geht um mein **SEIN**.

Was bedeutet das?

Bei der Schuld geht es um mein TUN

Viele christliche Lieder und Predigten thematisieren das Thema „Schuld und Vergebung“, aber nur sehr wenige das Thema „Scham“. Vielleicht liegt es auch daran, dass wir in Deutschland wie in den meisten westlichen Ländern in einer sogenannten „Schuldkultur“ oder besser einer „Schuld-Unschuld-Kultur“ leben. Wer gegen ein Gesetz oder gegen ein Gebot verstößt, wird schuldig und muss sich bemühen, seine Schuld loszuwerden.

Sich schuldig zu fühlen ist eine gesunde menschliche Emotion. Schuld hat immer etwas mit einer konkreten Fehlhandlung zu tun. Dafür muss man geradestehen, dafür wird man zur Rechenschaft gezogen. Unser Ge-

wissen mahnt uns, dass wir ein Gebot übertreten haben und dass wir für unser Verhalten verantwortlich sind. Für eine Schuld kann man büßen, oft kann man den Schaden ausgleichen und dann ist es wieder okay. Man weiß, was man tun muss, um wieder „schuldenfrei“ in der Gesellschaft angenommen zu werden.

Auch in der Beziehung zu Gott können wir die Schuldfrage klären. Jesus kam, um uns von unserer Schuld freizusprechen und uns mit Gott zu versöhnen. Dieses Wissen ist unser gutes christliches Erbe, aber es betont nur einen Aspekt der Erlösung. Viele Leute haben bestimmte Sünden zigmal bekannt, sie haben Vergebung empfangen, vielleicht sogar Wiedergutmachung geleistet, aber innerlich fühlen sie sich weiterhin belastet und schuldig. So ging es ja auch Klaus. Was stimmt da nicht? – Oft handelt es sich nur vermeintlich um Schuld, die als Last empfunden und bekannt wird. Man fühlt sich ständig schuldig, ohne schuldig zu sein. Das kann an einem übersensiblen Gewissen liegen oder daran, dass man die tatsächliche Ursache des Schuldgefühls verkennt. Schuld und Scham fühlen sich ähnlich unangenehm an. An dieser Stelle ist es befreiend, den Aspekt der Beschämung und der verinnerlichten Scham in Betracht zu ziehen. Von Schamgefühlen wird man nicht durch wiederholte Schuldbekennnisse frei. Im Gegenteil, wer sich immer wieder mit seiner scheinbaren Schuld beschäftigt, wird seine Schamgefühle und seine Minderwertigkeit verstärken: Man hat es nicht geschafft, das unangenehme Gefühl loszuwerden. Wieder hat man versagt. Um frei zu werden von alten Schamgefühlen, braucht es etwas anderes, als Schuld zu bekennen und zu vergeben.

Bei der Scham geht um mein SEIN

Scham ist ein Lebensgrundgefühl. Sie ist verantwortlich für ein miserables Selbstwertgefühl, eine schwache Identität. Die innere Botschaft lautet: „Ich BIN verkehrt.“

Warum ist das so? Bei einer Beschämung wird einer Person die Würde genommen, sie fühlt sich emotional und sozial „demontiert“. Beschämung

vermittelt das Gefühl, als ganze Person zutiefst falsch zu SEIN. Das hat eine ganz andere Dimension, das geht viel tiefer, als etwas Falsches zu TUN.

Doch damit stecken wir in einem Dilemma: Von Schuld kann man sich befreien, indem man bereut und Wiedergutmachung leistet. Die Regeln sind bekannt. Aber was können wir tun, wenn wir als ganze Person „verkehrt“ sind? Wie können wir unsere verlorene Würde wiederherstellen, die uns von jemand anderem geraubt worden ist? Daran arbeiten alle Beschämten eifrig und lebenslang. Aber irgendwann müssen sie sich eingestehen: Es will nicht gelingen. Von Scham und vom „Falschsein“ kann ich mich nicht selbst befreien, indem ich etwas Bestimmtes tue. So sehr ich mich auch anstrenge, es gelingt nur ansatzweise, meist gar nicht. Warum ist das so?

Wenn Sie beschämt werden, ist es nicht Ihre Schuld. Eine andere Person ist an Ihnen schuldig geworden. Jemand hat Sie emotional beraubt, hat Ihnen Ihre Würde genommen. Sie waren das Opfer, nicht der Täter! Das tut sehr weh, und wenn es öffentlich geschieht, ist es umso schmerzlicher. Damit Sie Ihre Würde zurückerhalten, brauchen Sie nun wiederum eine andere Person, die für Sie, das Opfer, eintritt und tätig wird, Sie tröstet und aufrichtet. Diese Person muss dem Täter ebenbürtig oder überlegen sein, damit es glaubhaft ist. Das ist der Unterschied zur Schuld: Aus dem „Schuldturm“ kann man sich durch das Schuldbekenntnis „freikaufen“, aber aus dem „Schamgefängnis“ kann man sich nicht selbst befreien. Den Schlüssel dazu haben andere in der Hand. Heilsamen Trost kann man nur von anderen empfangen. Wir werden in Beziehungen verletzt und wir werden durch Beziehungen geheilt.

Anschaulich beschreibt der französische Psychotherapeut Boris Cyrulnik den Unterschied zwischen Schuld und Scham: „In der Seele eines Beschämten lebt ein quälender Gegner, der ständig murmelt: ‚Du bist erbärmlich‘, während in der Seele eines Schuldigen ein Gericht tagt, das ihn unablässig verurteilt und ihm einredet: ‚Es ist deine Schuld.‘ Der Beschämte versteckt sich, um weniger zu leiden, oder er versucht, sich in den Augen

des anderen aufzuwerten. Der Schuldige bestraft sich, um seine Schuld zu sühnen.“²

Gesunde Scham und krank machende Scham

Bei „Scham“ müssen wir unterscheiden zwischen gesunder Scham und krank machender Scham. Letztere ist die Folge einer Beschämung. Wir haben sie in der Geschichte von Klaus kennengelernt.

Gesunde Scham hat etwas mit Peinlichkeit zu tun, sie hat eine andere Wurzel. Ein Vorfall aus meinem Leben soll das deutlich machen: Ich hatte mir für eine größere Veranstaltung fest vorgenommen, ein bestimmtes Thema gemeinsam mit meiner Frau vorzutragen. Das war mir wichtig und so war es zwischen uns abgesprochen. Es war klar, dass die Hauptlast der Vorbereitung bei mir lag. Dann wurde die Vorbereitungszeit knapp und andere Umstände kamen dazu, sodass ich mich entschied, das Thema doch allein zu referieren. Ich nannte Christa meine Gründe, aber wir nahmen uns keine Zeit, um gemeinsam eine Lösung zu finden. Das Thema kam gut an, aber irgendwie fühlte ich mich unwohl. Als wir nach dem Vortrag wieder allein waren, konfrontierte mich Christa mit meiner Vorgehensweise und gab ihrer Enttäuschung Ausdruck. Ich verteidigte mich und nannte ihr alle meine „guten“ Gründe, warum es dazu gekommen war. Ich wollte meinen Fehler nicht wahrhaben. Doch schließlich gab ich ihr recht. Ich bat Christa um Vergebung und wir konnten die Sache klären. Aber noch heute schäme ich mich, wenn ich daran denke, wie ich meine Frau übergangen und enttäuscht habe. Diese Scham empfinde ich als „gesund“, weil sie mich lehrt, den gleichen Fehler nicht zu wiederholen.

Die gesunde Scham zeigt an: Hier habe ich versagt und einen Grundwert unserer Beziehung verraten. Ich habe Vertrauen zerstört. Ähnlich war es in der Geschichte des Sündenfalls. Adam und Eva versteckten sich aus Scham vor Gott, weil sie das Vertrauen, das er in sie gesetzt hatte, enttäuscht hatten. Sie fühlten sich schuldig und schämten sich dafür. Das machte ihre

Begegnung mit Gott zu einer peinlichen Angelegenheit. So versteckten sie sich, um die Begegnung zu vermeiden.

Gesunde Scham entsteht, wenn wir uns schämen, weil wir an jemand schuldig geworden sind. Wir haben gute eigene Werte und Ziele missachtet und einen anderen Menschen verletzt. Gesunde Scham sollte man empfinden bei einem Vertrauensbruch, bei nicht eingehaltenen Versprechen, bei Ehebruch, Lüge, übergriffigem Verhalten, Ausnutzung von Schwäche und wenn man andere beschämt und bloßstellt, kurz gesagt: bei der Missachtung von Werten, die für eine vertrauensvolle Beziehung wichtig sind.

Scham oder Trauma

Viele beschämende Erlebnisse sind traumatisch, aber nicht alle. Jedoch sind alle traumatischen Erfahrungen in Beziehungen auch mit tiefen Schamgefühlen verbunden. Man könnte sagen, dass Beschämung der „Vorhof“ eines Traumas ist. Sie kann traumatisch sein, muss aber nicht. Die Grenzen zwischen Beschämung und Traumatisierung sind nicht eindeutig. Was für eine Person beschämend ist, kann für eine andere traumatisch sein. Darum werden durch dieses Buch sicherlich auch traumatisierte Menschen angesprochen. Auch etliche der persönlichen Berichte beschreiben nicht nur eine Beschämung, sondern ein Trauma. Der Trost, den die Betroffenen erlebt haben, hat dazu beigetragen, dass sie ihr Trauma besser aufarbeiten konnten.

Die Folgen eines Traumas sind deutlich schwerwiegender als die Folgen einer Beschämung. Ein Trauma führt zu einer dissoziativen Störung³ und die Betroffenen leiden an posttraumatischen Belastungsstörungen. Um ein Trauma zu bewältigen, ist eine Therapie nötig. Da das Thema Trauma sehr komplex ist, werden wir in diesem Buch nicht weiter darauf eingehen.

Unterscheiden

Um mit den Lebenswunden der Kindheit zurechtzukommen oder um Ratsuchenden helfen zu können, ist es wichtig zu unterscheiden, ob wir es mit Schuld, mit Scham oder mit einem Trauma zu tun haben. Auf einen einfachen Nenner gebracht, bedeutet das: Bei Schuld helfen Bekennen und Vergeben. Bei seelischen Verletzungen und bei Beschämung sind darüber hinaus Trost und die Wiederherstellung der Würde nötig. Bei einem Trauma ist eine Therapie nötig, weil verletzte und beschämte Persönlichkeitsanteile miteinander ein inneres System bilden, das nicht leicht zu durchschauen ist. Um Traumatisierten helfen zu können, ist eine fachliche Ausbildung nötig. Aber mit Schuld und Scham sollte jeder Christ und vor allem jeder Seelsorger und Berater angemessen umgehen können.

Fragen zur Selbstreflexion

- Welche Informationen habe ich bisher zum Thema „Scham und Beschämung“ erhalten?
- Wie hilfreich ist für mich persönlich die Unterscheidung zwischen Schuld und Scham?
- Muss ich vielleicht etwas gedanklich neu ordnen?
- Wie sehr ist mir bewusst, dass ich beschämt worden bin?
- Welche Symptome sprechen möglicherweise dafür?